

---

## Hubungan Teknik Relaksasi Autogenik dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di Klinik Pratama Matahari Tahun 2023

**Mardiana Purba**

Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai

E-mail: [mardianapurba@gmail.com](mailto:mardianapurba@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 10 September 2023

Revised: 29 September 2023

Accepted: 30 September 2023

**Keywords:** *Relaksasi, Autogenik, Tingkat Kecemasan, Ibu Hamil.*

**Abstract:** *Tujuan pengabdian ini untuk memberikan sosialisasi mengenai teknik relaksasi autogenik dengan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di Klinik Pratama Matahari. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan bahwa Ibu Hamil yang ada di Klinik Pratama Matahari sangat antusias mengikuti sosialisasi Hubungan Teknik Relaksasi Autogenik Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di Klinik Pratama Matahari.*

---

### PENDAHULUAN

Kecemasan adalah salah satu hal yang tidak menyenangkan seperti perasaan khawatir atau terancam. Seorang wanita hamil dan menghadapi persalinan merupakan tahapan yang dapat menimbulkan kecemasan. Ibu multigravida lebih berpengalaman dalam proses persalinan dari pada ibu primigravida. Hal ini yang menyebabkan tingkat kecemasan menjelang persalinan mayoritas ibu primigravida tinggi dibandingkan dengan ibu multigravida (Devi et al., 2018).

Perasaan cemas pada ibu hamil trimester III dalam memikirkan proses melahirkan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan tidak hanya berlangsung pada kehamilan pertamanya, tetapi juga pada kehamilan-kehamilan berikutnya. Walaupun ibu telah mempunyai pengalaman dalam menghadapi persalinan tetapi rasa cemas tetap akan selalu ada. Ibu hamil yang mengalami rasa cemas berlebihan akan berdampak buruk sehingga dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan keguguran dan tekanan darah yang meningkat sehingga dapat menjadi salah satu faktor pencetus keracunan dan meningkatnya kejadian preeklamsia (komplikasi pada kehamilan berupa tekanan darah tinggi yang terjadi didalam kehamilan akhir atau proses persalinan) (Dwi Wirastri, 2022).

### LANDASAN TEORI

Autogenik merupakan salah satu contoh dari teknik relaksasi yang berdasarkan konsentrasi pasif dengan menggunakan persepsi tubuh (misalnya, tangan merasa hangat dan berat) yang difasilitasi oleh sugesti diri sendiri. Relaksasi Autogenik merupakan relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan menggunakan kata-kata atau kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang. Relaksasi Autogenik membantu individu untuk dapat mengendalikan beberapa fungsi tubuh seperti tekanan darah, frekuensi jantung dan aliran darah (Rina Andika Saputri Ikraman, 2021).

### Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah salah satu hal yang tidak menyenangkan seperti perasaan khawatir atau terancam. Seorang wanita hamil dan menghadapi persalinan merupakan tahapan yang dapat menimbulkan kecemasan. Ibu multigravida lebih berpengalaman dalam proses persalinan dari pada ibu primigravida. Hal ini yang menyebabkan tingkat kecemasan menjelang persalinan mayoritas ibu multigravida tinggi dibandingkan dengan ibu primigravida

### Dampak Kecemasan Ibu Hamil Terhadap Bayi

Dampak yang dapat ditimbulkan dari kecemasan yaitu melemahnya kontraksi persalinan atau melemahnya kekuatan mengedan ibu (power), sehingga dapat menghambat kemajuan persalinan dan dapat menyebabkan kegawatan janin (Fetal-distress). Jika kondisi ini dibiarkan maka angka mortalitas dan morbiditas pada ibu bersalin akan semakin meningkat (Zamriati Hutagaol & Wowiling, 2019).

Berbagai penelitian mengenai masalah ini telah dilakukan dan telah diketahui bahwa ternyata kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil dapat ditularkan pada janin, sehingga dapat membawa dampak atau pengaruh negative terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu hamil maupun pada janin yang dikandungnya. Maka penting bagi calon ibu untuk berhenti mencemaskan berbagai hal, seperti khawatir kondisi janin, persiapan melahirkan atau memikirkan cara mendidik anak. Kecemasan atau kekhawatiran melalui beragam pertanyaan seperti bagaimana saya dan sibayi nanti, justru akan menimbulkan tekanan batin atau depresi yang berefek negative. Lebih baik berpikir positif dan selalu optimis tanpa meninggalkan tanggung jawab untuk menjaga diri dan bayi yang dikandung (Rina Andika Saputri Ikraman, 2021).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Program PKM telah dilaksanakan oleh tim pada hari selasa, 12 September 2023 di Klinik Pratama Matahari. Pada kegiatan tersebut terdapat 33 peserta yang hadir yang merupakan ibu hamil. Adapun susunan acara kegiatan dapat dilihat pada table 1 berikut :

**Tabel 1. Susunan Kegiatan**

No.	Tahap/Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Sasaran
1.	Pembukaan 5 menit	-.... Mengucapkan salam -.... Memperkenalkan diri -.... Menyampaikan judul materi yang akan disampaikan -.... Menjelaskan tujuan dari penyuluhan	Menjawab salam  Mendengarkan  Memperhatikan
2.	Pelaksanaan 15 menit	Menyampaikan materi tentang : 1....Pengertian Teknik Relaksasi Autogenik 2.. Pengaruh Relaksasi Autogenik Bagi Tubuh 3.. Kelebihan dan Kekurangan Relaksasi Autogenik 4.. Teknik Pelaksanaan Relaksasi Autogenik 5.. Pengertian Kecemasan Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil	Mendengarkan dan Memperhatikan

3.	Evaluasi 5 menit	-.... Menanyakan kepada peserta tentang materi yang telah diberikan -.... Memberikan pujian kepada peserta yang mampu menjawab pertanyaan -.... Mengulang Kembali penyuluhan	Menjawab Pertanyaan
4.	Terminasi 5 Menit	-.... Mengucapkan terima kasih atas peran peserta -.... Mengucapkan salam penutup	Mendengarkan dan Menjawab salam

Peserta antusias mengikuti kegiatan sosialisasi dari awal hingga akhir acara, khususnya pada saat sesi diskusi. Diskusi berlangsung menarik karena banyak interaksi antara pemateri dengan peserta seputar pemahaman, permasalahan hingga tanya jawab guna pendalaman materi.

## KESIMPULAN

Ibu Hamil yang ada di Klinik Pratama Matahari sangat antusias mengikuti sosialisasi Hubungan Teknik Relaksasi Autogenik Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Klinik Pratama Matahari. Diharapkan dari kegiatan kami ini dapat menambah ataupun mengembangkan pengetahuan dan pemahaman para ibu hamil. Dan kami mengucapkan terima kasih kepada Peserta yang mana telah memberikan kami kesempatan untuk mengembangkan ilmu dan menajlankan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

## DAFTAR REFERENSI

- Andini Octaviana Putri, F. R. (2020). Air Susu Ibu (ASI) dan Upaya Keberhasilan Menyusui. Banjarbaru.
- Arindiah Puspo, W. R. (2022). Hypnobreastfeeding untuk Meningkatkan Pengeluaran ASI pada Ibu Masa Nifas. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes .
- Asih, Y. (2020). Hypnobreastfeeding dan Motivasi Pemberian ASI.
- Bunga Tiara Carolin, C. S. (2021). Teknik Hypnobreastfeeding untuk Kecukupan ASI Pada Ibu Menyusui. Jurnal SMART Kebidanan.
- Christin Jayanti, S. M. (2022). Coronaphobia dan Kelancaran ASI pada Masa Post partum.
- Diki Retni Yuliani, S. M. (2021). Modul Kelas Persiapan Menyusui.
- Firiani Ningsih, R. M. (2019). Efektifitas Kombinasi Pijat Oksitoksin dan Hypnobreastfeeding terhadap Optimalisasi Produksi ASI pada Ibu Nifas. Jurnal Surya Medika .
- H. Ruslinawati, D. (2020). Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Peningkatan Pengeluaran ASI . Jurnal Kesehatan Metro Sai wawai.
- Ida Sofiyanti, F. P. (2019). Penerapan Hypnobreast feeding pada Ibu Menyusui. Indonesia Journal Of Midwifery .
- Ira Jayanti, S. S. (2019). Evidence Based Dalam Praktik kebidanan
- Kasmiati, M. K. (2023). Asuhan Kebidanan Masa Nifas.
- Nurliana Mansyur, A. K. (2018). Asuhan Kebidanan Masa Nifas.
- Nur Laily, A. O. (2020). Air Susu Ibu dan Upaya Keberhasilan Menyusui. Banjarbaru.
- Nurul Azizah, R. R. (2019). Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui.
- Parida Hnum, A. R. (2021). Pengaruh Teknik Hypnobreastfeeding terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Nifas. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda .

- Pratiwi, Y. S. (2018). Pengaruh Hypnobreastfeeding terhadap Produksi ASI. Jurnal kesehatan Qamarul Huda.
- Rahayu Widaryanti, S. S. (2019). Terapi Komplementer pelayanan Kebidanan. Yogyakarta.
- Budyawati, W.P.I.N.2019. Proposi dan Karakteristik Kualitas tidur buruk pada guru guru sekolah menengah atas .E Jurnal Medika, 8:3